

東洋大学学術情報リポジトリ Toyo University Repository for Academic Resources

# 福島県下の社会的養護諸エージェントの子ども達に対する心理教育 東日本大震災後のストレスマネジメント教育実践を通じて

著者	鈴木 崇之
著者別名	SUZUKI Takayuki
雑誌名	ライフデザイン学研究
巻	8
ページ	241-273
発行年	2012
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1060/00009975/">http://id.nii.ac.jp/1060/00009975/</a>



# 福島県下の社会的養護諸エージェントの子ども達 に対する心理教育

—東日本大震災後のストレスマネジメント教育実践を通じて—

Psychoeducation for the children of out-of-home care in Fukushima

—From the practice of stress management education after the Great East Japan Earthquake—

鈴木 崇之

SUZUKI Takayuki

## 要旨

2011年3月11日に起こった東日本大震災を契機に、筆者と2011年度会津大学短期大学部鈴木崇之ゼミのゼミ生達は、災害ボランティア活動を実施した。実施内容は、児童養護施設8ヶ所、児童自立支援施設1ヶ所、児童相談所一時保護所4ヶ所、児童デイサービス1ヶ所および里親会の会合1ヶ所の計15ヶ所における、ストレスマネジメント教育およびストレス軽減レクリエーションであった。

本稿では、災害ボランティア活動の実施に至る経緯および準備過程、そして実施内容と実施状況に関する報告を行った。

筆者らの災害ボランティア活動の中心的なプログラムであった「ストレスマネジメント教育」は8ヶ所において実施することができた。活動の中盤以降には実施受入れがスムーズになっていったが、初発の段階においては理解を得ることが非常に困難であった。また、実施の際には参加児童の状態のアセスメントや、実施目的の明確化、そして施設サイドとの綿密な事前協議と臨機応変なプログラム変更が重要となることがわかった。

また、自然災害が頻発する日本における大学として、非常時の被災地支援体制をどのように準備していくかについては、継続的に検討すべき課題となった。

**キーワード：**心理教育 社会的養護諸エージェントの子ども達 ストレスマネジメント 東日本大震災

## はじめに

東日本大震災の発端となる東北地方太平洋沖地震が発生したのは、2011年3月11日14時46分であった。当時、筆者は会津大学短期大学部北棟3階の研究室にて、パソコンに向かい仕事をしていた。

会津大学短期大学部が立地する会津若松市は震度5強を計測した。危険を感じ、非常階段から1階に降りると、「ゴゴゴゴ」という地響きの中で駐車場の車が前後に激しく揺れていた光景を目撃することとなった。

その後、津波が福島県浜通りの沿岸部を襲った。後日の報道では、福島第一原子力発電所の津波は高さ13.1m、福島第二原子力発電所では9.1mという計測結果が伝えられている。

この津波により福島第一原子力発電所1号炉、2号炉、3号炉は全交流電源喪失状態となり、19時3分に枝野幸男官房長官より原子力緊急事態宣言が発令された。

3月12日15時36分頃には福島第一原発1号炉で水素爆発が発生するに至った。この日以降、筆者は余震と原発の被害拡大状況に怯えながら、学生の安否確認等を行うこととなった。

諸々の被災状況への配慮から会津大学短期大学部の入学式は5月6日に繰り下げられることとなった。震災直後から強制的に取得させられることとなった3～4月の休暇期間、教員および学生たちはそれぞれの立場から炊き出し、津波被害地域の瓦礫撤去、避難所の手伝い、児童福祉施設におけるボランティア等を行ってきた。

無事新年度を迎え、2011年度の鈴木ゼミのテーマを決定するにあたり、ゼミ生から「災害と児童福祉」をテーマとし、文献講読等の学習と併行して、具体的な支援活動を行いたいという声が上がった。

これをきっかけとして、会津大学短期大学部社会福祉学科鈴木崇之ゼミナールでは、2012年3月に至るまでに、計15ヶ所の児童福祉施設にて災害ボランティア活動を実施した。

本稿は、「研究ノート」として掲載されているが、実質的には「実践報告」に近い内容となる。災害ボランティア活動を実施した経験は、客観化された、科学的な論文で記述するには相応しくない。また、災害ボランティアを実施するにあたって学生たちが準備した資料等も、十分な準備期間も無い状態のなかで、既存の資料から内容をツギハギしたようなものにすぎない。

そのようなものであっても、地震、津波、放射性物質汚染被害という三重の被害に悩まされた福島県下の15ヶ所の児童福祉施設を実際に訪問して、災害ボランティア活動を実施したという経験は、他に換えることのできない経験であるといえる。

したがって、ここに今回の経験を記すと共に、以後の災害時に供するための資料として、手作りで作成した資料をここに掲載して留めおくことにしたい。

## 1 なぜストレスマネジメント教育を実施することとなったのか

震災直後から筆者の頭を悩ませ続けたことが2点あった。ひとつは、「専門分野である児童相談所等に関連する支援活動を行うために孤児・遺児達が福島県会津児童相談所に到着するまで待つのか、それとも大熊町等から避難してくる被災者を支援する炊き出し等の活動に身を投じてしまうか」という選択であった。そして、もうひとつは、「放射能汚染の被害拡大が懸念される中で、20歳未満の短大生をボランティア活動に誘い込んで良いか」という倫理的問題であった。

ひとつめの選択に関して、筆者は専門領域での活動に集中することを決意した。一旦、炊き出し等に関わってしまうと、途中で活動から身を引くことが困難になることが想定されたからである。また、ふたつめの選択に関しては、自分ひとりだけで責任を負える範囲内で活動をすることを決めた。そして、筆者は児童相談所一時保護所への訪問や避難所における孤児・遺児調査の手伝いなど地道な活動から支援をスタートさせた。

放射能汚染被害が徐々に拡大し、依然として規模の大きな余震が続いていた4月11日（月）から一週間の期間で、他の地方自治体からの児童福祉関係職員災害派遣チームが福島県入りした。福島県会津児童相談所には阪神淡路大震災時の支援経験を持つ滋賀県児童相談所の菅野道英先生と古川武司先生が配属され、体育館等の一次避難所や二次避難所（旅館やホテル）を回り、孤児・遺児の確認をする等の活動にあたられた。

児童相談所の虐待対応専門員という職名を拝していた筆者も、4月12日（火）に開催された菅野先生と古川先生の歓迎会に筆者も参加させていただくことができた。全国児童相談問題研究会等の活動

で旧知であった菅野先生から、「震災から1ヶ月経過するが、みなさんはまだ心身が緊張した状態にある」旨を指摘いただき、支援者自らがストレスマネジメントを行いながら、継続的な支援を行うことの重要性を再認識させられた。

この歓迎会の時に、筆者は菅野先生から短大のゼミで可能な被災地支援の方法について助言をいただくことができた。ひとつは、遊びながら子どもの心理状態の把握ができるボランティアの育成、もうひとつはストレスマネジメント教育等の心理教育、さらに可能であればグループおよび個別での心理ケアが今後必要になるであろうとのことであった。

筆者はこの助言を受け、ゴールデンウィーク明けからスタートすることが決まった新年度への準備を進めながら、ゼミでの実施可能性を検討すべく下調べを始めることとなった。

## 2 ストレスマネジメント教育実施までの準備期間（その1）——大和証券福祉財団災害時ボランティア活動助成申請とストレスマネジメント教育に対する理解——

2011年度の鈴木ゼミは、震災から2ヶ月後となる5月12日（木）にスタートした。ゼミ生には、例年通りにゼミ活動を進めて卒業論文を執筆するプランと、震災直後の今年度しかできない災害支援活動を優先し卒業論文の代わりに災害支援活動報告書を作成するプランとの2案を提示した。

7名のゼミ生は、ディスカッションの結果、災害支援活動を行うプランを選択した。これを踏まえ、まず前期には服部祥子・山田富美雄編『阪神・淡路大震災と子どもの心身——災害・トラウマ・ストレス——』（1999年、名古屋大学出版会刊）を講読し、各章の担当者がレジュメを切りながら読み進め、阪神・淡路大震災時に効果的であった子ども支援方法の一つとしてストレスマネジメント教育が有効であったことを学び、その実施方法についても理解を深めていった。

また、災害ボランティア活動の活動資金として、大和証券福祉財団の災害時ボランティア活動助成の公募に応募することを決定し、5月末の応募締め切り日に向けて書類作成を進めていった。

以下が、大和証券福祉財団の「平成23年度（第18回）災害時ボランティア活動助成（公募）申込書」に記載した、鈴木ゼミの災害ボランティア活動内容である。

本学が立地する会津若松市は東日本大震災時に震度5強の地震に見舞われた。また、福島第一原発から100キロの位置関係にあることから、市民や学生たちは今日も放射能汚染の恐怖に向き合いながら生活している。

諸々の被災状況への配慮から入学式は5月6日に繰り下げられることとなり、震災直後から強制的に取得させられることとなった3～4月の休暇期間の間、ゼミ担当教員およびゼミ履修予定の学生たちはそれぞれの立場から炊き出し、津波被害地域の瓦礫撤去、避難所の手伝い、児童福祉施設におけるボランティア等を行ってきた。

無事新年度を迎え、今年度のゼミのテーマを決定するにあたって、ゼミ生から「災害と児童福祉」をテーマとし、文献講読等の学習と併行して、具体的な支援活動を行いたいという声が上がった。すでに文献として服部祥子・山田富美雄編『阪神・淡路大震災と子どもの心身——災害・トラウマ・ストレス——』（1999年、名古屋大学出版会刊）を選び、講読を進めているところである。

文献講読を進める中で、災害反応には「衝撃段階」「超人的段階」「新婚段階」「幻滅段階」「再建と再認識段階」という5つの段階があることを私たちは学んだ。現在の被災地域は、災害後2ヶ月から1年ほど継続すると言われている「幻滅段階」に入ったといえることができる。余震や新たな放射能汚染の恐怖からは解放される一方で、これまで抑えてきた落胆、憤慨、欲求不満、怒りの反応が顕著に現われる段階である。

本書の筆者らは、特に子どもの震災ストレスに対する対応として、「ストレスマネジメント教育」の重要性を指摘している。

私たちは、同じ被災者の仲間であり、かつ子ども達よりも若干年長であるという、「ピア・カウンセラー」的な立場から、福島県下の被災児童達に対してストレスマネジメント教育を実施したいと考えている。具体的には、子ども達に理解しやすいようなストレス状況下におけるストレス反応に関する教案・教材を作成し、さらにストレス反応に対する適切な対応方法をリラクゼーション・プログラムを一緒に行う等のふれあいの機会を通じて、子ども達に伝える予定である。

ストレスマネジメント教育の対象者として、福島県下の児童相談所一時保護所（4か所）、児童養護施設（8か所）、児童自立支援施設（1か所）の計13か所の児童福祉施設の子ども達を予定している。なぜならば、何らかの理由によって家族と暮らせない子どもは、保護者と離れた生活環境自体がストレス要因となっている状況にあり、そのような生活環境下で被災し、現在もそのような環境下で生活が続けており、ストレスマネジメント教育の速やかな実施が必要であると考えられるからである。

交通費は、ゼミ生7名およびゼミ担当教員1名の8名が2台の車に分乗して支援先の施設に移動する前提で計算したが、参加者の都合によって全員での行動が難しく1台の車で移動が可能なケースも考えられる。その場合は、同じ施設に時期をずらして訪問することや、いわき市をはじめとした福島県下における被災状況が深刻なエリアの教育委員会等と連携して、小学校や中学校もしくは避難所や仮設住宅等においてストレスマネジメント教育を実施し、災害時ボランティア活動助成費を余すことなく、有効に活用する予定である。

8月3日に、福島県郡山市にて大和証券福祉財団によって平成23年度（第18回）災害時ボランティア活動助成金贈呈式が行われ、筆者たちは申請した247,600円の満額を助成していただけることとなった。

ちなみに助成金は福島県下では他に2団体に授与された。ひとつはNPO法人福島スクールソーシャルワーカー協会（代表：鈴木庸裕福島大学教授）、もうひとつは筆者たちと同じ会津大学短期大学部社会福祉学科2年生（当時）の平野すみれが代表を務めていた会津地域における学生ボランティア・ネットワークであった。

前期の最終回のゼミにて、ゼミ単位では初めてとなる現場訪問を行った。訪問先は、会津若松市に立ち上がった「はまっ子クラブ」であった。「はまっ子クラブ」は、福島県の委託事業である「被災した障がい児に対する相談・援助事業」を受託した全国児童発達支援協議会（CDS Japan）が運営する臨時児童デイサービスである。

全国児童発達支援協議会加盟施設の施設長が約2週間ごとに「はまっ子クラブ」の施設長となり、

全国児童発達支援協議会加盟施設からの派遣職員と現地採用スタッフ2名とで運営するという方法で「はまっ子クラブ」は運営されていた。現地採用スタッフは、大熊町から会津若松市に避難してきた元・学童保育指導員や、原発立地市町村にあった障がい児施設の元職員などであった。

会津若松市には大熊町をはじめとする原発立地市町村の住民が避難してきていたが、一次避難所であった学校体育館等、二次避難所であったホテル・旅館等、そして三次避難所である仮設住宅と、不安定な避難生活を転々とする中で特に発達障がい系の子どもの抱える保護者の負担が問題となっていた。

そのような保護者のニーズに応える形で、2011年8月に臨時児童デイサービス「はまっ子クラブ」がスタートとなったのであった。

筆者たちが訪問した8月26日は、スタートから1ヶ月も経過していない状態であったが、児童デイサービスを利用している子ども達4名はすでに「はまっ子クラブ」での生活に慣れ、安心できる環境の中で放課後の時間を過ごすことができていた。筆者たちは、「はまっ子クラブ」立ち上げの経緯や、被災した発達障がい児とその家族の現状と課題についてヒアリングを行い、また主に発達障がい系児童の学童保育的な役割を担っていた「はまっ子クラブ」の支援の様子を参与観察すると共に、子ども達との遊びに参加させていただくことができた。

前期は文献講読により震災後の子ども支援の基礎的な方法論を学びながら、最後に「はまっ子クラブ」を訪問したことにより、試行的に現場体験をさせていただくことができた。この経験は、被災した子ども達に向き合う際の心構えを行うための良い契機となったといえる。

### 3 ストレスマネジメント教育実施までの準備期間（その2）——活動実施までの様々な困難——

災害ボランティア助成そのものは8月頭に決定していたが、例年よりも1ヶ月遅れてスタートした短大の授業は8月末まで続き、さらには9月中わずか1ヶ月間の夏季休暇期間の中で学生達は保育実習Ⅲおよび社会福祉実習を行うこととなった。

筆者は実習巡回担当教員として、連日実習巡回に明け暮れる生活をする事となった。

10月に入り後期がスタートすると、実習事後指導や進路指導に追われることとなった。また、「福島県若松乳児院お楽しみ会」参加の準備や、福島家庭裁判所会津若松支部のケース研究会への参加などのゼミの通例行事があり、ストレスマネジメント教育の実施案作成に入ることができたのは、11月に入ってからであった。

11月3日、10日、17日の3回で、実施案の大枠を決定し、児童福祉施設への実施打診を行った。すると、思いがけず貴重な助言を某施設の職員からいただくこととなった。それは、「福島県社会福祉協議会児童福祉部会にて施設長に実施依頼をしなければ、実施が困難であろう」という助言であった。

短大のゼミ活動での実施という特性上、緊急事態への対応を行うことは困難であり、菅野先生の助言に従った長期的な視野で実施可能な内容の活動案を筆者達は作成した。しかし、緊急性をもったニーズが現場にある訳ではない本活動内容の意義を理解していただくことに関しては、非常に困難を極めた。後述するように、特にストレスマネジメントの心理教育の実施に関しては、「寝た子を起こすことになるのではないか」と、阪神・淡路大震災の経験を踏まえてその必要性が論じられているの

だということを理解していただくのが難しかった。

結果的に、現場に迷惑をかけながら「短大生が実施したい活動を、渋々ながらも現場に受け入れていただく」という位置づけからスタートせざるを得ない形となってしまったのであった。

幸いなことに、福島県社会福祉協議会児童福祉部会の部会長は、実習や学生の就職等で密に交流させていただいている児童養護施設・青葉学園の神戸信行先生であった。神戸先生には事前に資料一式を送付して、説明を行い、本活動に対してご理解いただくと共に、福島県社会福祉協議会児童福祉部会の際に参加している施設長等に対して本活動を前向きに受け入れるように助言をいただけることとなった。

筆者達が12月9日に実施された福島県社会福祉協議会児童福祉部会の会合の際に配布させていただいたのは、以下の資料一式である。

①ストレスマネジメント教育プログラム

②ストレス軽減レクリエーションプログラム（広い場所版）

③ストレス軽減レクリエーションプログラム（狭い場所版）

④震災当時の子どもの様子を問う職員向けアンケート

⑤ストレスマネジメント教育およびレクリエーションの効果をj知るためにプログラム実施後に行う子ども向けアンケート

各資料は本報告の後半部分に付すが、ここで簡単に解説をしておきたい。

①の「ストレスマネジメント教育プログラム」は、鈴木ゼミの災害ボランティア活動の中心的内容であるストレスマネジメント教育について、指導案の様式に則って実施内容を記載したものである。実施にあたっては、紙芝居「ストレスってなんだろう?」、ワークシート「ストレスチェック表」「自分のストレスを見つめるカード」、参考資料である「参考にしてみよう」の4点の資料を使用する。実施対象年齢は小学中学年から高校生まで、実施に要する時間は60分から90分程度である。

本稿に付した資料は、上記の依頼時に提出した、主に紙芝居部分に関するものであり、実際に実施したプログラムとは若干異なる。

実際に実施したストレスマネジメント教育の流れは以下の通りである。

〈鈴木崇之ゼミのストレスマネジメント教育の構成〉

- 1) 紙芝居『ストレスって何だろう?』を読み、ストレスとは何かを学ぶ。
- 2) ワークシート「ストレスチェック表」を実施し、自分の量的なストレス状況を知る。
- 3) 「自分のストレスを見つめるカード」への記入と記入内容を踏まえたグループディスカッションを実施し、自分の質的なストレス状況に向き合うと共に、ストレスを抱えているのは自分ひとりではないことを知り、さらにストレスを乗り越える方法を考える。
- 4) 「ストレスの上手な乗り越え方」のプリントを解説し、自分に合ったストレスの乗り越え方を学ぶ。

②の「ストレス軽減レクリエーションプログラム（広い場所版）」および③の「ストレス軽減レクリエーションプログラム（狭い場所版）」は、①の「ストレスマネジメント教育プログラム」の実施

が現場から受け入れられない場合や対象年齢が合致しない場合などに実施できるように準備したものである。

②の「ストレス軽減レクリエーションプログラム（広い場所版）」は、「自己紹介ゲーム」「ドッチビー」「手つなぎ鬼」「じゃんけん鬼ごっこ」で構成されている、施設等のホールや小体育館にて実施するためのレクリエーションプログラムである。

③の「ストレス軽減レクリエーションプログラム（狭い場所版）」は、「自己紹介ゲーム」「転がしドッチボール」「王様だれだゲーム」で構成されている、施設等の小ホールや食堂等にて実施するためのレクリエーションプログラムである。

④の「震災当時の子どもの様子を問う職員向けアンケート」および⑤の「ストレスマネジメント教育およびレクリエーションの効果を知るためにプログラム実施後に行う子ども向けアンケート」は、ゼミ生のたつての希望で実施依頼を行ったものである。残念ながら、⑤の「ストレスマネジメント教育およびレクリエーションの効果を知るためにプログラム実施後に行う子ども向けアンケート」は実施できなかったが、④の「震災当時の子どもの様子を問う職員向けアンケート」に関しては3施設23名の職員の方から回答をいただくことができた。

アンケートに回答していただくことができた施設も限られており、サンプルの代表性等に関しては問題のあるアンケートではあるが、災害当時の子ども達の様子を施設職員がどのように捉えていたのかという側面の一端を垣間見せてくれる結果となった。しかしながら、本稿では紙面の関係もあり、アンケート用紙および結果については別稿にて紹介させていただくこととしたい。

単に災害支援のプログラムを立案するのみならず、実施前に現場からの理解を得るために指導案等を作成するという作業は、短期大学部2年生にとっては非常にハードルの高いものであった。一方で、ゼミ生全員が指導案を共有し、事前に練習を行うなど、災害ボランティアの実施内容を共有して確認するための良い契機となったことも事実であった。

## 4 ストレスマネジメント活動の実施経過

8月26日に実施した「はまっ子クラブ」への試行的な訪問以降、実際に現場を訪問するよりも指導案等の準備に追われる形で時間が過ぎていった。

本格的な活動は、筆者が虐待対応専門員をしている関係で懇意であった福島県会津児童相談所一時保護所への12月8日の訪問が最初の機会となった。これは、12月9日に実施された福島県社会福祉協議会児童福祉部会の会合に先立って実施されたものであった。

以下が8月26日の「はまっ子クラブ」訪問も含めた、全15回の災害ボランティア実施スケジュールの一覧と概要である。

### 〈災害ボランティア実施スケジュールおよび概要〉

#### ①08月26日（金） 臨時児童デイサービス・はまっ子クラブ

■参加学生数 7名

■参加児童数 4名（男児3名、女児1名）

■実施時間 16:00-18:00 被災状況等のヒアリング＋フリー遊び。



■災害ボランティア活動の本格実施に先立つ、ゼミ活動としては初めての被災児童との関わりの機会であった。福島県保健福祉部障がい福祉課の熊坂和美先生から「はまっ子クラブ」設立に至る経緯や、避難所等における発達障がい児のトラウマ反応の話などを伺った。その後、利用児童とフリー遊びを行った。

#### ②12月08日（木） 会津児童相談所一時保護所

■参加学生数 6名

■参加児童数 高校生1名、小学6年生1名、小学3年生2名、幼児（5歳）1名。

■実施時間・内容 14:40-15:30 「狭い場所」版のレクリエーションを小体育館にて実施。その後、子ども達とともにおやつをいただく。ボランティア活動終了後、会津児童相談所一時保護所の震災直後状況についてヒアリングを行った。

■災害ボランティア活動として準備した内容を、初めて現場にて実施させていただいた。「転がしドッジボール」が幅広い年齢層に好評で、今後の活動に前向きな見通しを持つことができた。

■ゼミ生が提供したプログラムが予定よりも早く終了してしまったため、一時保護所の職員さんから「カラータイルゲーム」を紹介いただき、入所児童と楽しんだ。青チームと赤チームに分かれて青と赤に塗り分けた正方形のダンボールを、タイルが自分の色になるようにひっくり返していくゲーム。まさに「狭い場所」でも十分に身体を使って楽しめるゲームであり、筆者達の活動にとっても非常に参考になった。「転がしドッジボール」はその後、子ども達の間でしばらく流行したとのことで、本活動は決して無駄ではないと感じることができた初回の実践となった。

■ボランティア終了後、次長の安部郁子先生から会津児童相談所の震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。

#### ③12月17日（土） 児童養護施設・相馬市立相馬愛育園

■参加学生数 5名

■参加児童数 小学高学年児6名、低学年児10名（うち、男児10名、女児6名）。

■実施時間・内容 13:00-15:30 施設内の小体育館にて、「ボールを使った自己紹介ゲーム」、「転がしドッジボール」を実施した。ほぼ職員総出で対応いただき、一緒に転がしドッジボールなどにも参加いただいた。

■会津若松市を離れての、初めての遠征であった。相馬愛育園は福島第一原発の北方42kmの地点に位置しており、また津波は施設の3km手前まで溯上した。そのような立地条件にあったため、一時は施設丸ごとの避難も検討したと情報を事前に得ていたこともあり、筆者らは高い緊張感をもちながら施設を訪問させていただくこととなった。

■ボランティア活動の前後には、次長の岡田泰子先生から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。入所児童の友人や親戚に津波の被害者がいる現状を踏まえ、どのように被災状況に向き合っていくかという大きな課題について、実際に子どもを連れて津波の跡地を訪問したり、中高生を炊き出しのボランティアに出したりといった、被災地に隣接する施設ならではの取り組みについて教えていただいた。

■相馬愛育園を辞した後は、相馬地域の津波被害地域の視察し、また帰路には泉崎村を經由したことから高放射線量地域の状況を視察しながら帰ることとなった。

#### ④12月18日（日） 児童養護施設・青葉学園

■参加学生数 6名

■参加児童数 小学2年生6名、小学3年生5名。

■実施時間・内容 13:00-15:00 「ボールを使った自己紹介ゲーム」、「転がしドッジボール」をホールにて実施。

■これまでのボランティア先とは異なり、ボランティア中に見守りをしてくれた職員が1名だったため、学生たちは自力で子ども達をまとめねばならなかった。しかし、発達障がい系、愛着障がい系の子どもが多く、自己紹介ゲームも転がしドッジボールもかなり苦勞した。ボランティア助成費用で購入した、「転がしドッジボール」実施時に使用するライン用テープやマーカーコーンが子どもの関心の的となってしまう、却っておちついてゲームに取り組めない事態を生んでしまった。

■ボランティア活動後は、福島県社会福祉協議会児童福祉部の部会長も務められる園長の神戸信行先生、児童指導員の菊池先生から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。余震や放射性物質汚染被害の恐怖に対して、本当は恐いが「笑って」しまう子や、他児の状況は話することができるが自分のことは話することができない子どもなどがみられたため、心理職主導のミーティングを行うことによって直接処遇職員が一体となって心理的なケアを行うことができた等の具体的な取り組みについて伺うことができた。

#### ⑤12月27日（火）福島県県中児童相談所一時保護所

■参加学生数 5名

■参加児童数 中学生2名（入所児童数は4名であったが、他の2名は2歳児（男）、5歳児（女）であり午睡時間だったため）。

■実施時間・内容 13:30-14:30 前半30分でストレスマネジメント教育、後半30分でストレスマネジメント用のワークシートを実施した。

■初の本格的なストレスマネジメント教育実施だったため筆者が主担当で、学生も参加者役になってもらい、ピアカウンセリング的な雰囲気作りに努めた。特に、参加者の一人であった中3の受験生にとっては、震災ストレスのみならず受験勉強のストレスへの対応も含めて、良い自己洞察の機会となったようであった。

■ボランティア活動後、一時保護係長の鈴木先生から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。県中児童相談所一時保護所は2008年8月末に、ろうあ児施設である郡山光風学園の2階部分を改装する形で開所したが、元々保護所の内外に十分な運動スペースが無い状態でのスタートとなっていた。そのような中で震災が起こり、入所児童は丸2ヶ月間、外遊びが出来ない状態となっていた。階下の郡山光風学園に気を遣いながら縄跳びを行ったり、敢えて廊下で走っても良いと許可をして、屋外で十分に身体を動かすことができない子ども達のストレスを和らげる方法を取った等、県中児相の一時保護所の特殊な事情の中での対応状況について伺うことができた。

#### ⑥01月21日（土）児童養護施設・いわき育英舎

■参加学生数 6名

■参加児童数 約20名

■実施時間・内容 13:30-14:30 体育館にてワークシート等を使用しない紙芝居部分のみのシンプルなストレスマネジメント教育とドッジビーを実施した。

■当初は、紙芝居『ストレスってなんだろう?』の後で、「ボールを使った自己紹介ゲーム」を行う予定であったが、体育館がかなり冷え込んでいたため、早めに身体を動かしたほうが良いと判断し、ボランティア助成費用で購入した「ドッジビー」を行った。「ドッジビー」とは、ウレタンとナイロンで作られたディスクを用い、ドッジボールのルールに則って行うゲームのことである。ドッジボールより安全で、低年齢から高年齢の子ども達が一緒に楽しめるゲームである。筆者らは自己紹介ゲーム用のバレーボールを持参しており、育英舎の子ども達（特に中学生から高校生の活発な男児）は女子大生と一緒にドッジボールができると楽しみにしていたようであった（いわき育英舎は福島県内の児童養護施設の大会で優勝するほどドッジボールが盛んな施設であった）。ところが、筆者らが安全に遊べるドッジビーを開始すると、最初は一緒にやっていたが徐々にスピード感の足りなさが物足りないのか、「こんなのつまんねー」と途中で離脱する子ども達が出てしまった。一方で、普段行っているドッジボールでは当てられてばかりであろう軽度知的障がいの児童や、低年齢児は最後まで楽しげにドッジビーに参加してくれていた。

■ボランティア活動後、総括指導主事の高井裕幸先生から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。いわき育英舎は震度6強の地震に見舞われ、また福島第一原発の南方34kmに位置している、福島県内の児童養護施設の中で最も原発に近い施設であった。そのため、震災後の3月18日から31日までは、須賀川市にある児童自立支援施設・福島学園に入所児童と職員が避難するという、最も過酷な経験をした施設であった。筆者らは福島学園に避難するまでの経過、避難中の状況、そして再びいわき育英舎に戻ってからの状況を伺い、子どもの命を守る児童福祉施設職員の責任の重さを胸に刻むこととなった。

■いわき育英舎を辞した後は、いわき地域の津波被害地域を視察した。今回同行したゼミ生の中にはいわき市出身の学生がおり、その学生の祖母宅が津波に流されてしまったということで、その場所を訪問することとなった。ゼミ生達は同じようにボランティア活動を行っているゼミ生の親戚が深刻な被害に遭ったということを現場で臨場感を伴って感じることで、改めて今回の震災の被害の大きさを感じるようになった。

#### ⑦02月11日（土） 児童養護施設・福島愛育園

■参加学生数 2名（2月を過ぎると短大の2年生は就職の準備等で多忙となり、以降のボランティア活動は1～3名の学生に多忙なスケジュールの合間を縫って参加してもらう形となった）。

■参加児童数 中学生約20名。

■実施時間・内容 13:30-14:30 会議室にてストレスマネジメント教育の紙芝居およびワークシートを実施した。臨床心理士の佐藤加奈先生からの「震災にかかわらず、広く生活全般のストレスについて扱って欲しい」との依頼に基づいて、福島県県中児童相談所一時保護所に続いて2施設目のストレスマネジメント教育プログラムの実施となった。中には「自分のストレスをみつめるカード」への記入や全体への発表の際にふざける子どももいたが、概ね真面目に取り組んでいた。ストレスが心身に影響を与えるメカニズムや、自らのストレスの状況などに、子ども達はとても関心がある様子であった。佐藤加奈先生からは、施設内の子どもへの対応はまだまだ個別対応に迫られている段階であるため、外部から心理教育のグループワーク・プログラムを持ち込んでもらったのは、子どもにとっても良い機会であったと評価していただくことができた。

#### ⑧02月17日（金） 会津地方里親会（於. ほっとぴあ新鶴）

■参加学生数 2名

■参加児童数 3名（幼児2名、小学生1名）。

■実施時間・内容 14:00-14:40 学生は里子の保育ボランティア、鈴木は里親対象の講演。14:40-15:40 ストレスマネジメント教育を実施。当日参加した里子の年齢が低かったため、里子に対するストレスマネジメント教育というよりも、里親会の会員たちに対するプレゼンテーション的な意味合いが強かった。しかし、里親会会員自らのストレスチェックの良い機会になったという意見をいただくことができ、また心理教育の重要性を具体的に学ぶことができた機会になった等と評価いただくことができた。

#### ⑨02月21日（火） 児童自立支援施設・福島学園

■参加学生数 3名

■参加児童数 18名（男子14名・女子4名）。また職員約20名にも参加いただいた。

■実施時間・内容 13:30-15:00 ストレスマネジメント教育を実施。福島愛育園からは「震災にかかわらず、広く生活全般のストレスについて扱って欲しい」との要望があったが、福島学園からは「取り上げるストレスは震災関連に特化して欲しい」との要望があった。本施設は児童自立支援施設という施設種別であるため、非行系の児童や発達障がい系の児童が多く、施設入所に対する動機づけが弱い子どもも多い。そのため、生活全般のストレスについて考えさせると、施設生活や入所児童、職員に対する不満を惹起してしまう可能性があるとのことであった。そのため筆者らは、福島学園用の震災ストレスに特化した「ストレス・チェック表」「自分を見つめるカード」を準備した。また、ストレスマネジメント教育指導案の送付に加え、下記のような具体的な流れを書いた資料を送付し、ボランティア活動の受け入れに関して会議等を通じて慎重に検討いただくこととなった。

〈福島学園に事前送付したストレスマネジメント教育の流れの説明文〉

13:00-13:30 福島学園到着・打合せ。

13:30-14:00 食堂にて挨拶・概要説明・ストレスマネジメント教育（指導案にもとづいて実施）。

※子ども達に筆記用具とノートを準備するように、事前指導をお願いいたします。

14:00-15:00 食堂にて3ヶ寮に分かれて座り、「ストレス・チェック表」「自分を見つめるカード」への記入およびグループディスカッション、配布資料「参考に見よう」に基づく様々なストレス解消法の説明。

1) 14:00-14:40 「ストレス・チェック表」「自分を見つめるカード」への記入

- ・「ストレス・チェック表」を学生が読み上げ、その進行にあわせて子どもと寮舎配属の先生にセルフチェックしていただきます。子ども達には、他人のものを覗かないように、学生から注意を促します。
- ・記入が終わったら、合計点を計算させ、ストレス度の解釈を学生が説明します。その後、全員に顔を伏せさせて、自分のストレス度が「適度」「中度」「高度」のどれに当てはまっているのかを挙手させます。この時、学生は「適度は何人くらいいました」などと大体の様子をフィードバックします。寮舎配属の先生には、この時にどの子どもが、どのストレス度に挙手をしているか、チェックをお願いします（後々の指導に活かしていただくため）。
- ・「ストレス・チェック表」の数値を「自分を見つめるカード」に転記させ、今度は「自分を見つめるカード」を学生が読み上げます。具体的にイメージしながら書きやすいように、かといって誘導しすぎないように注意しながら、記入を促していきます。
- ・一通り記入が終わったら、Q1、Q2、Q3について、学生（進行役以外）や寮舎配属の先生に発表の口火を切ってもらいながら、子ども達にも発表を促します。このグループワークによって、「マイナスストレスを感じているのは自分だけではない」という気持ちを持つことができたり、他人のストレス対処方法を知ることができる等のメリットが期待できます。
- ・この時に信頼関係のできている寮舎配属の先生に、子どもの「自分を見つめるカード」を覗いてもらい、記入に困っているようでしたら助言していただきたく存じます。意外な子が、意外な内容を記しているケースもありますので、そういった点も一緒にチェックしていただけたら幸いです（後々の指導に活かしていただくため）。
- ・進行役の学生は、「AくんとBくんには共通点があるね」などと問題共有の意識を高めるフィードバックをしたり、「Cくんのストレスの乗り越え方は、みんなにもすぐマネできる素晴らしい方法だね」などと誉めたりして、子どもたちがグループワークに前向きに取り組めるような声かけを工夫します（ピアカウンセリング的な効果も期待できます）。
- ・一通り発表が終わったら、Q4について、学生（進行役以外）や寮舎配属の先生に発表の口火を切ってもらいながら、子ども達にも発表を促します。これはブリーフセラピー等で「ミラクルクエスチョン」と呼ばれる質問で、問題解決への具体的なイメージを持たせるために有効とされている質問です。「先ほどのストレスの説明や、呼吸法等の対処方法、さらにこれから説明する様々なストレス対処方法を参考にして、そのイメージが具体化するようにがんばっていきましょう！」と励まして、ひとりの発表が終わったら全員で拍手をします。

2) 14:40-15:00 配布資料「参考に見よう」に基づきながら、様々なストレス解消法の解説を行います。年齢が近いもの同士なので、特に学生は「私もこれはよくやっている方法です」などと付言しながら解説することで、子ども達にも「自分もやってみようかな」と思う気持ちを高める効果が期待できます。

- ・特に、身近にいて頼りになる人（福島学園であれば先生など）に、大変な事態になる前に勇気を持って相談することの重要性については、強調して説明します。
- ・最後に、貴重な時間をもらって一緒に震災ストレスとその乗り越えかたについて考える機会を持つことができたことについて、学生から感謝の気持ちを述べて、終わります。
- ・配布資料は回収しません。大切に保存してストレスを感じた時に改めて読み返すように付言します。

■男子2ヶ寮、女子1ヶ寮に分かれて、各寮担当職員にも参加していただいた。主に若い寮担当職員が震災時に不安な気持ちの中で子ども達を守る方法を模索していたことを子ども達は改めて聞くこととなり、子ども達の気持ちがスーッと職員の語りに引き込まれて行くような雰囲気が感じられた。子ども達も終始積極的にストレスについての学びやワークシートに取り組み、自らの震災ストレスに向き合う良い機会となった様子であった。

**⑩02月22日（水） 福島県中央児童相談所一時保護所**

■参加学生 2名

■参加児童数 5名（小6男児、中1男児、中2男児、中3女児、高2女児）。

■実施時間・内容 13:30-15:00 ストレスマネジメント教育を実施した。小6の男児が「（保護所では）遊戯王カードが買えないことがストレス」などと一時保護所の生活の愚痴を言いながら、ワークシートに自らのストレス状況を記入。筆者が「保護所なので、いろいろと我慢しなくてはいけないことも多いと思うけど、とりあえずこのワークシートには思ったことを書いて良いよ」と言うと、他児も「何でも書いて良いんだ」と安心した感じとなり、それぞれの思いをワークシートに書いていた。また、中にはケース内容が重篤な子も居たが、そういった点はグループワークでの発表時には出さずに出力調整できていた。

■ボランティア活動後、次長兼一時保護課長の箭内哲男先生や保護所の職員の方々から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。ガス、水道、電話が止まった中で、子ども達の安全確保のため園庭にテントを張って数日を過ごすという、厳しい被災状況を乗り越えた経験について伺うことができた。

**⑪02月24日（金） 福島県浜児童相談所一時保護所**

■参加学生 3名（うち2名は次年度ゼミ履修予定の1年生）

■参加児童数 8名（高校・中卒：男児1名、女児1名、中学：中3女児1名、中3男児1名、中1女児1名、中1男児1名、小学：小6年男児1名、小4年女児1名）

■実施時間・内容 13:30-15:00 ストレスマネジメント教育実施。

■全体的に、落ち着いてなごやかな雰囲気の中で実施できた。しかし、津波被害の影響で丸1年経過した時点でケースアップとなり、保護されている子どもが2名ほどいたため、記入がしんどそうな雰囲気だった。うち1名は、「知らねー」「めんどくせー」と言って悪びれながらワークシートへの記入を拒んだが、まだトラウマ記憶が生々しく、自らのストレス状況に向き合える状態ではなかったように感じられた。

■ボランティア活動後、所長の安部智彦先生、次長の栗城勝一先生、職員の方々から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。東日本大震災による福島県内の孤児は21名、遺児は139名であったが、親族が養育をすることになるケースが多く、児童相談所のケースとなる子どもはそれほど多くはなかった。一方で、震災の影響もありアルコール依存症となった保護者から子どもが避難所に逃げ出す等の「間接的な影響」によって児童相談所のケースとなる子どもは少なくないとのことであった。また、震災直後はいわき市内がゴーストタウン化したため、食料とガソリンの確保が大変であった等の被災時の具体的状況について教えていただくことができた。

**⑫02月24日（金） 児童養護施設・白河学園**

■参加学生 3名（うち2名は次年度ゼミ履修予定の1年生）

■参加児童数 6名（小規模グループケアの子ども達：小学6年1名、小学5年1名、小学3年3名、小学2年1名、全員男児）

■実施時間・内容 18:30-20:00 ストレスマネジメント教育および紙芝居『ストレスってなんだろう？』の上演。

■対象児童は小規模グループケアにて生活する子ども達であり、発達障害傾向のある子どもが多かった。参加学生のうち2名は、最年長の小学6年の男児を対象にストレスマネジメント教育を実施した。こちらは実施内容が年齢相応ということもあり、子どもにとっても自らのストレスを見つける良い機会となった様子であった。小2から小5の子どもについては筆者が対応した。落ち着いてワークシート等を実施できる状況では無い子どもも多く、紙芝居『ストレスってなんだろう?』の上演後は、素話等で楽しむこととなった。

■ボランティア活動の前後には、職員の方から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。白河は震度6弱の強い地震に襲われ、白河学園の本館に隣接するつばみ園（障害児通所支援事業所）では地域交流ホールの窓枠が落下する等の被害があったとのことであった。余震の恐怖から夏に至るまで、寝巻きで寝ることができず、いつでも逃げることができるよう普段着で寝続けた子どももいたとのことであった。

#### ⑬02月25日（土） 児童養護施設・堀川愛生園

■参加学生 3名（うち1名は次年度ゼミ履修予定の1年生）

■参加児童数 9名（小学4～6年中心だが、小2年1名、幼稚園年長1名を含む）。

■実施時間・内容 13:30-15:00 講堂にて紙芝居『ストレスってなんだろう?』の上演およびレクリエーションを実施。

■紙芝居『ストレスってなんだろう?』を上演後、「転がしドッチボール」を行った。通常は土日の13:30くらいからは講堂でテレビゲームをやって良いこととなっているため、若干子ども達の不満が出るかもしれないと伺っていたが、外遊びの難しい降雪シーズンということもあり室内で身体を使って遊ぶことができる「転がしドッチボール」を、子ども達はとても楽しんでくれていた。参加した学生中の1名（1年生）は本施設で保育実習を終えたばかりであったが、実習生が再び戻ってきたということで、子ども達はとても喜んでいた。

■ボランティア活動後、堀川愛生園園長の伊藤信彦先生から本活動内容への講評をいただくことができた。紙芝居『ストレスってなんだろう?』は、ビジュアル面で子どもにとってもわかりやすく工夫がされており、内容の理解が難しい子どもでもひきこまれて聞くことができると評価いただくことができた。また、広い空間に子どもが散っているような状況で話をする際には、話し方にメリハリをつけて子どもが集中できるようにしたり、自分独自の「世界観」の中に子どもを包むような声かけが必要と助言をいただくことができた。

#### ⑭03月1日（水） 児童養護施設・会津児童園

■参加学生 3名

■参加児童数 中学生約13名

■実施時間・内容 19:30-20:30 ストレスマネジメント教育実施。

■職員の方1名についていただき、一緒にワークシートへの記入や、ディスカッションへの参加に協力いただいた。女兒は比較的真面目に取り組んでくれていたが、男児間に人間関係トラブルが発生していたこともあり、複数の男児は自分のストレスというよりも当該児童のことと思われることを多く書いてしまっていた。外部の人間からは修正が困難な部分であり、対応に苦慮することとなった。実施時間も学校行事で帰園が遅くなった日に、夕食を摂らずにストレスマネジメント教育に参加してもらったため、落ち着いて取り組むことが難しい様子であった。

#### ⑮03月3日（土） 児童養護施設・アイリス学園

■参加学生 1名

■参加児童数 約30名（小学生21名、幼児10名）。

■実施時間・内容 11:00-12:00 小学生および幼児を対象に紙芝居を実施。

■「施設サイドとしては震災のことを想起させるようなプログラムは実施して欲しくない」との要望であった。そのため、はじめに一般的なストレスの説明として紙芝居『ストレスってなんだろう?』を実施し、その他は大型絵本の絵本読み等を行った。3月に入ってしまったこともあり、本ボランティア活動に帯同できる学生も1名しかいなかった。施設サイドには、「とにかく、何かやらせてください」という感じで無理に実施させていただく形になってしまったことが悔やまれる。そのような中であったが、本活動の中で回った一時保護所に居た女兒がこちらに措置となっており、躊躇してホールには入ってこなかったものの、とても懐かしそうに部屋の外から見ていてくれたことが印象に残った。終了後、ひと言ふた言しか話すことはできなかったが、「私、〇〇児童相談所の保護所に居たんです」と懐かしげに語ってくれた女兒の言葉を聞き、このような活動を継続することの意義を再確認することとなった。

■ボランティア活動後、副園長の羽田キヨエ先生から震災直後の対応状況について説明や学生からの質疑に応じていただくことができた。震災後、幼児や小学生は「地震ごっこ」を行っていた。また、高年齢児は「今年も3月11日に地震がくるのでは」と怯えている。放射線量は0.3~4 $\mu$ SV/hくらいであるが、職員からもストレスの影響が垣間見えるとのこと。卒業後に関東での就職を考えていた高校3年生は、「フクシマ出身」ということで差別されるのではないかと気にしていたとのことであった。

## 5 本活動の評価と今後の課題

試行段階での「はまっ子クラブ」訪問と福島県会津地方里親会でのプレゼンテーションを加えると、計15ヶ所にて筆者達はボランティア活動を行ったことになる。

当初、中心的な活動として想定していた「ストレスマネジメント教育」は8ヶ所において実施することができた。また、「ストレスマネジメント教育」を実施できなかった施設においても、レクリエーションを中心とした活動を行い、震災直下でストレス要因の多い施設生活の中で身体を使って遊ぶ気分転換の時間を子ども達に提供することができた。

決してスムーズに進んだ訳ではない本活動であったが、実施したことによって評価できる点と今後の課題とすべき点をいくつか可視化することができた。以下に列挙しておきたい。

### 1) 「心理教育」を行う際の相互理解の図り方

本稿の第1章にて、ストレスマネジメント教育を中心とした災害ボランティアを実施するに至る経緯を説明した。滋賀県児童相談所の菅野道英先生からは、「遊びながら子どもの心理状態の把握ができるボランティアの育成」「ストレスマネジメント等の心理教育」「グループおよび個別での心理ケア」の3点が短大のゼミ程度で実施可能な災害ボランティア活動ではないかと提案いただいていた。

実際には、短大2年生のレベルで「遊びながら子どもの心理状態の把握ができるボランティア」を育成したり、「グループおよび個別での心理ケア」を行う人材を養成するというのは非常に困難な課題であった。しかし、この助言があったお陰で本活動のプログラムとして「ストレスマネジメント等の心理教育」のみならず、遊びによるストレス軽減レクリエーションプログラムを立案して、活動に入ることができた。他の被災地支援でも、ある程度の集団の子どもへの遊び提供のボランティアは高い評価を得ていた。従って、「遊びながら子どもの心理状態の把握ができる」「グループおよび個別での心理ケアを行う」というレベルには到達しなかったが、様々な遊びを準備して現場に臨むことがで

きたことには意義があったといえる。

一方、心理教育のプログラム実施に関しては、中盤以降には「それほど、トラウマを惹起させたりするような性格のものではない」ということが伝わっていき、実施させていただきやすくなっていったが、初発の段階においては理解を得ることが非常に困難であった。

本稿の付録にあるように、福島県社会福祉協議会児童福祉部会の会合の際に実施計画案を配布して理解を得る等の手続きを踏んだものの、どうしても「寝た子を起こす」ことになるという施設の管理職の先生がたの懸念を払拭させるまでには至らなかった。

平素から大学と現場とで密接なコミュニケーションをとりながら、こういった心理教育プログラムの実施が施設入所児童の利益につながるということに対する理解を、相互の信頼関係の形成の中で育んでいく必要があったのではないかと筆者は感じている。

しかしながら、子ども自身がストレスに向き合う状況にない場合や、施設への不満や施設内の人間関係等の問題で、心理教育プログラムの実施の際には参加児童の状態のアセスメントや、どのようなストレスについてのストレスマネジメント教育を行うのかといった目的の明確化が必要になることも、実施する中で理解できてきた側面である。

今回のストレスマネジメント教育の実施経験の中で福島学園における実施の際には臨機応変にプログラム内容やワークシートを変更したように、施設サイドとの綿密な事前協議と臨機応変なプログラム変更が重要になるであろう。

## 2) 非常時の被災地支援体制を大学としてどのように準備しておくか

東日本大震災は、阪神淡路大震災と比べて被害が広範囲に及んでおり、特に福島県は被災3県の中でも放射性物質汚染被害に見舞われるという特殊な被害状況にあった。

そのような福島県であったが、県内には9校の4年制大学と5校の短期大学が点在している状況であり、震災復興の拠点となった福島市の国立大学法人福島大学と、公立大学法人福島県立医科大学の他の大学は、自らが被災していたという状況もあり、学生のマンパワーを結集しながら大学が先導して災害支援に向かうという姿勢を十分に示すことができなかったように感じられる。

筆者たちの活動は元・福島県立の公立短大の1ゼミの活動という枠に限定して行ったものであるという限界もあったが、助成金をいただいた他は活動に広がりを持たせることができず、短大の特性上2年生が卒業後の活動に目を向け出すにつれて、活動は尻つぼみとなっていった。

ゼミの活動であれば活動中に事故が起きても学生生活保険の対象にはなるが、本稿の第1章に記したように、20歳未満の短大生をボランティア活動に誘い込んで良いかという倫理的な問題もあり、ゼミ生以外を活動に誘うことは非常に困難であった。

日本は国土の特性上、自然災害が頻発する国である。社会貢献性の高い社会資源として、いざという時に大学がどのような動きをするのか。学生の安全を確保しながら、どのように災害復興支援を行うのか。

今回の災害ボランティア実践で得た教訓を活かしながら、次の機会にはすばやい災害支援ができるように備えていきたい。また、災害時に関わらず、平素からゼミ等を単位とする心理教育ボランティア実践を蓄積し、学生の実践力の向上や児童福祉施設現場との関係形成をより一層密接なものにして



いきたいと考えている。

#### 〈参考文献〉

- 服部祥子・山田富美雄編 1999『阪神・淡路大震災と子どもの心身 ——災害・トラウマ・ストレス——』名古屋大学出版会。
- 飯沼佳奈 2012「福島県 震災から今まで、そして、これから」『子どもと福祉』編集委員会編『子どもと福祉』Vol.5:100-103.
- 市川誠子 2011「施設を出て避難生活。子どもたちの笑顔に支えられて」『そだちと臨床』vol.11: 23-27頁。
- 神戸信行 2012「今、多重災害地フクシマにいて ——児童養護施設からの提言——」『世界の児童と母性』vol.73 :64-68.
- 三上邦彦・刈谷忠・遠藤嘉邦・尾形明美・斎藤美江子 2011「座談会・東日本大震災現場の声と児童養護施設——その時何が起こったか、今何が起きているか——」『児童養護』vol.42, No.1: 6-24頁。
- 鈴木崇之 2011「地震・津波・放射能汚染の三重苦の中から——福島県下の児童養護施設における被災直後の対応状況と現状そして課題——」季刊『児童養護』Vol.42, No.3 :44-47頁。
- 鈴木崇之 2012「東日本大震災後の入所型児童福祉施設に求められる心理的支援——ストレスマネジメントの心理教育プログラム実施経験をもとに——」福島県社会福祉協議会児童福祉施設部会職員研究会心理職員等研修会（2012年5月30日実施）当日配布レジュメ。
- 鈴木崇之 2012「地震・津波・放射能汚染の三重苦の中から——福島における社会的養護の被災直後の対応状況と現状そして課題——」児童虐待防止全国ネットワーク第18回シンポジウム「一東日本大震災から1年—被災した子どもへの支援をめぐる社会的養護の現状と課題」（2012年6月17日実施）当日配布レジュメ。
- 竹中晃二 1997『子どものためのストレス・マネジメント教育——対症療法から予防措置への転換——』北大路書房。
- 富永良喜・山中寛編著 1999『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 展開編——心の教育とスクールカウンセリングの充実のために——』北大路書房。
- 山中寛・富永良喜編著 2000『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編——子どもの生きる力と教師の自信回復のために——』北大路書房。

#### 〈謝辞〉

2011年度鈴木崇之ゼミの災害ボランティア活動に協力いただいた福島県内の児童福祉施設関係者の方々、災害時ボランティア活動を助成いただいた大和証券福祉財団の皆様、そして本活動に粘り強く協力してくれた2011年度鈴木崇之ゼミのみなさんに記して謝意を表します。

①ストレスマネジメント教育プログラム

施設長印		指導担当印	
------	--	-------	--

ストレスマネジメント教育指導計画案

実 施 日	人 数	実 施 場 所	指 導 担 当	実 習 生 名
平成 年 月 日 ( )	名(男 名、女 名)		先生	
ねらい	ストレスとは何かを知り、その軽減方法を学ぶ		内 容	①ストレスが心身に及ぼす影響について学ぶ。 ②一人で実施できるストレスマネジメントの方法の一つとして、呼吸法を学び、実践する。
環境構成（図）と準備				
イラスト1：ストレスとは？という文字とイラスト イラスト2：プラスストレス（良い状態）とマイナスストレス（悪い状態）を表したイラスト イラスト3：地震に関するマイナスストレスを具体的に文字で表したイラスト イラスト4：からだに表れるストレス反応についての文字とイラスト イラスト5：気持ちに表れるストレス反応についての文字とイラスト イラスト6：3秒吸って、9秒吐くというのを表現したイラスト				
時 間	予想される子どもの姿・利用者の姿		実習生の援助と留意点	
0分	子どもたちは学生の前に集まる。   「聞いたことある」などと答える。   イラストを見て、学生の話聞く。		子どもたちに声をかけて集まるように促す。 「こんにちは。はじめまして。私たちは会津短大からきました。今日は皆さんと自分の気持ちと上手に付き合っていける方法について考えて生きたいと思います。」 イラスト1を見せる。 「まず、皆さんはストレスという言葉を知っていますか。ストレスとは自分の心や身体がバランスの取れている状態へ何らかのプレッシャーがかかることでバランスを崩した状態のことを言います。そのプレッシャーにはこの2種類があります。」 イラスト2を見せる。 「まず、プラスストレスとは、プレッシャーによって自分が「よし！がんばるぞ」と自然に前向きな気持ちになれるものを言います。たとえば遠足に行くとき・お小遣いがもらえるとき・ゲームでやっとな勝つときなどです。」 「次に、マイナスストレスとはプレッシャーによって自分の気持ちが落ち込んだり、マイナス思考になりがちなものを言います。たとえば、怒られているとき・人に悪口を言われたとき・勉強が楽しくないときなどです。」 「皆さんも覚えていると思いますが3月11日に起きた東日本大震災では東日本大震災ではいつ地震がくるかわからなかったり、電気や水が使えなくなったり、ごはんが足りなくなったりしてこれからどうなるのかな？と感じたと思います。そんな不安や心配な気持ちは皆さんにとってさっき説明したマイナスストレスになります。」 イラスト3を見せる。 「そのマイナスストレスが溜まってプラスストレスとマイナスストレスのバランスが崩れるとこのようになります。」 イラスト4を見せる。 「まず身体に現れるストレスとして、寝つきが悪くなったり、食欲がなくなったりします。気持ちに現れるストレスとしては、やる気が起こらなくなったり、イライラしたりすることがあります。」 イラスト5を見せる。	
10分				

施設長印		指導担当印	
------	--	-------	--

## ストレスマネジメント教育指導計画案

実 施 日		人 数	実 施 場 所	指 導 担 当		実 習 生 名
平成 年 月 日 ( )		名 (男 名、女 名)		先生		
ねらい			内 容			
環境構成 (図) と準備						
時 間	予想される子どもの姿・利用者の姿			実習生の援助と留意点		
12分	期待感を持って学生の話聞き、指示に従ってその場に立つ。			「ではここで少しマイナスストレスを皆さんも体験してみましょう。簡単なゲームをやってみたいと思います。」 皆さん、その場に立ってください。」 学生A「今から私と皆さんでジャンケンをしたいと思います。私に勝った人はその場に座ってください。負けた人、あいこの人は勝てるまで座ることができません。最後まで残らないように頑張ってくださいね！」		
20分	学生Aとジャンケンをする。			子どもたちとジャンケンをする。		
	残った子どもたちは学生に質問されると、「少し焦った気持ちになった」ということを伝える。質問に答えてもらったら座る。			最後の3～4人になったところで、残った子どもたちに今自分が嬉しい気持ちであるかそれとも残ってしまったことにすこし焦りの気持ちを感じているかを二択でたずねる。		
	子どもたちは興味を示す。			子どもの答え聞き、 「どうしよう、残っちゃうよ、と思ったその気持ちがマイナスストレスの例です。」 「ジャンケンに勝って座れた子も自分がもし負けちゃいそうなときのことを考えてみてくださいね。」 「このように普段から自分の気持ちと向き合うことで自分が今プラスストレスを感じているか、マイナスストレスを感じているかを知ることができます。」 「もしマイナスストレスが溜まってしまったときに皆さんは誰かに相談することも大切ですが、それを自分自身でコントロールすることもできるんですよ。」 ではコントロールするための方法を今から一緒にやってみましょう。」 「私たちが紹介するのは呼吸法という簡単なものです。これをするだけでく不安なことくやらなければならないことくから自分を一端切り離してリラックスした状態を一時的に作るができます。」 「この呼吸法をやる前に、普段から自分の気持ちと向き合って、今自分がどんな気持ちなのかを知っておくことが大切です、そのときマイナスストレスを感じていると思ったら是非やってみてください。」		
25分	子どもたちも一緒に呼吸法を体験してみる。			イラスト6を見せる。		
	呼吸法で心が落ち着く。			「では、まず3秒で息を吸って、その3倍の9秒で息を吐きます。」 息を吐くときに、マイナスの感情が呼吸と一緒に出て行くイメージをするとより効果的です。」 「これからこの深呼吸を3回行います。」		
	レクリエーションに期待感を持つ。			秒数を数える人と実演する人に学生は分かれる。 「どうでしょうか。これをやるときにあまり早く呼吸をしてしまうとリラックス効果が薄れてしまうのでゆっくりやることを心がけてください。」 「では、スッキリしたところで、みんなと体を使ったレクリエーションをしたいと思います。」		
35分						

②ストレス軽減レクリエーションプログラム（広い場所版）

施設長印		指導担当印		<h2 style="margin: 0;">ストレス軽減レクリエーション （広い場所版）指導計画案</h2>	
実施日		人数	実施場所	指導担当	
平成 年 月 日（ ）		名（男 名、女 名）		先生	
ねらい	体を動かすことによって、ストレスが軽減できることを学ぶ。			内容	子ども達同士で、ドッチボールや鬼ごっこを楽しむことによってストレスの軽減を実感する。
環境構成（図）と準備					
【環境構成】 多数の子どもたちが自由に動くことが可能なスペース			【準備物】 ボール1個 ドッチビー 紅白帽子（人数分）		
時 間	予想される子どもの姿・利用者の姿			実習生の援助と留意点	
0 分	<p>体育館に集合する。 学生の声かけで、学生の周りに集まる。 「えー。ヤダー」などと言う。</p> <p>グループに分かれて、円になり座る。</p>			<p>子ども達に声をかけて、集まるように促す。 「こんにちは。初めまして。これからみんなで体を使ったレクリエーションをしたいと思います。その前に、みんなと仲良くなるために、ボールを使ったコミュニケーション遊びで自己紹介をしてもらいたいと思います。」 「それでは、6、7人のグループに分かれて円になって座ってください。」 その場で座っている子ども達同士で、グループに分ける。 学生は、各自グループの中に参加する。 グループに入った学生が中心となり、進めていく。 【説明】 ①みんなで輪になって座る。 ②司会となる学生が、お題を出す（1つずつ）。 例：名前と年齢、好きな食べ物、好きな授業、嫌いな食べ物、好きな遊び ③ボールを答えてほしい相手に転がし、受け取った相手は、そのお題について答える。 ④1人ずつ答えるまで続ける。学生は全員にボールが渡るように配慮する。 ⑤お題を変えて、何回か繰り返し行う。</p>	
10分	<p>「楽しかった。」などと答える。 話を聞く。問いかけに対して、「好き」「嫌い」と答える。 興味を示す。 学生の話聞く。</p> <p>「やりたい」「難しそう」などとドッチビーに興味を持つ。</p> <p>「分かった」「分からない」などと答える。 学年ごとに並び、チームが決まるのを楽しみにする。</p>			<p>「みんな楽しかったかな？みんなと少し仲良くなったところで、これから、みんなでドッチボールをしたいと思います。みんなはドッチボール好きかな？」 「今回は、みんなが知っているドッチボールとは少し違います。これを使います。」と説明して、ドッチビーをみんなに見せる。 「このドッチビーは、やわらかいので当たっても痛くないのが特徴です。なので、ドッチボールが苦手な子や、当たって痛いの嫌な子でも楽しんで遊べます。」 「では、このドッチビーの使い方を実際に行いながら、簡単に説明したいと思います。」二人組みになり、実際に投げたり取ったりして子ども達に見せる。 「投げる時は、フリスビーのように横投げて相手に投げます。取る時は、両手でキャッチします。」と説明をしながら行う。 「みんな分かったかな？」と確認する。チームを決める。 チームを決める際、年齢や性別、体格など偏りがないように配慮をする。 例：学年別に低い順から一列に並んでもらい、1人ずつAチームBチームに分ける。その際、男の子と女の子の人数にも配慮をする。 「チームが決まりましたね。では、チームの中で話し合って外野になる人を3人決めて下さい。決め終わったら、チームごとにパスなどをして練習してみてください。時間は5分間です。時間になったら合図をするのでそこでやめて下さい。」 5分たったなら、笛で合図をだす。 各チームに学生が行き、終了するように促す。 「それでは、これからドッチビーの試合を始めたいと思います。」 「ルールは、みんなが普段行っているドッチボールのルールと同じです。 敵チームにドッチビーを投げて、当たった人は外野に行きます。外野の人が敵チームに当たった場合は、内野に戻ります。最終的に内野にいる人数が多かったチームが勝ちです。」 「時間は5分間です。分かりましたか？」 「では、自分たちの陣地に分かれて、外野の人も位置について下さい。」 じゃんけんて最初に投げる方を決める。</p>	
15分	<p>Aチーム、Bチームに分かれる。 チームごとに外野・内野を決める。 チームごとにドッチビーの投げ方・取り方を練習する。</p>				
20分	<p>練習に集中し、なかなか終了しない。</p> <p>学生の話聞く。 「そんなの知ってるよ。早くやろうよ。」と早くやりたそうにする。</p> <p>「はい。」と返事をする。 それぞれの陣地に分かれる。外野の子どもは、外野に行く。 じゃんけんをする。</p>				

時 間	予想される子どもの姿・利用者の姿	実習生の援助と留意点
23分	楽しそうにドッチビーを始める。 白熱する。	笛を鳴らし、ゲームを始める。 それぞれのコートの角に、学生が立ち審判を行う。怪我やトラブルが起こらないように、注意を払う。 当たった子どもがいた際には、笛を鳴らす。
28分	笛の合図を聞き、終了する。 ドキドキしながら待つ。 勝利したチームは喜ぶ。負けたチームは悔しがる。	—— 5分経過 —— 笛を鳴らし、終了の合図を出す。 人数を数えて、勝敗を決める。 「〇〇チームの勝ちです。」と伝える。
30分	コートを交換して、再度試合に挑む。 再び白熱する。	コートを交換して、もう一度試合を行う。 一回目の試合と同様に、怪我やトラブルに配慮しながら行う。
35分	笛の合図を聞き、終了する。 ドキドキしながら待つ。 勝利したチームは喜ぶ。負けたチームは悔しがる。	—— 5分経過 —— 笛を鳴らし、終了の合図を出す。 人数を数えて、勝敗を決める。 「〇〇チームの勝ちです」と伝える。 ※時間を見つつゲームの回数を決める。
40分	「楽しかった」と答える。  「知ってるよー。」などと答える。 「手つなぎ鬼」「氷鬼」などと答える。  「やりたーい」「グループジャンケン鬼ごっこって何？」などと言う。	「ドッチビーは楽しかったかな？」などと感想を聞く。  「次は体をもっと動かししたいと思います。みんな鬼ごっこは知ってるかな？」 「どんな鬼ごっこを知ってるかな？」などと質問をする。 子ども達の返答を聞く。 「たくさん鬼ごっこを知っていますね。」 「今日は、二つ鬼ごっこをしたいと思います。一つは、手つなぎ鬼でもう一つは、グループジャンケン鬼という鬼ごっこをしたいと思います。」 「まず、最初に手つなぎ鬼をしたいと思います。みんな知ってるかな？確認をしたいと思います。」と言い、学生同士で実際にやって見せる。  【ルール】 ①みんなでジャンケンをして鬼を一人決める。 ②他のみんなは逃げる。鬼はみんなを追いかける。鬼にタッチされたら、タッチされた人はすぐに鬼と手をつなぎ、みんなを捕まえるに走る。 ③鬼が4人になったら、2組に分かれてみんなを追いかけることができる。
45分	「わかった」「わからない」などと言う。  鬼になりたがる子どもや嫌がる子どもがいる。 ジャンケンをして鬼を決める。	以上のルールを実際に行いながら、ルールの確認をする。 ルールが理解できたか子ども達に確認をする。理解できていない子どもに対しては、理解できるように学生が丁寧に教える。 「それでは、ジャンケンをして鬼を決めたいと思います。」と言う。 学生も一緒に混ざり、鬼ごっこを楽しむ。最初の鬼になるのも良い。 人数が多い場合は、グループに分けてジャンケンをするなど配慮する。
50分	手つなぎ鬼を楽しむ。 手つなぎ鬼を終了する。	手つなぎ鬼を始める。 学生は、子ども達が転倒したり、衝突しないように注意を払う。 終了時間は、捕まり具合を見計らって終了する。最高で5分間行う。  ※子どもの様子と時間を調整しながら回数を決める。
52分	「楽しかったー。」「疲れたー。」などと返答する。  「知らない。」「知ってるかも。」などと返答する。	「手つなぎ鬼は楽しかったかな？」などと感想を聞く。 「次の鬼ごっこは、ジャンケン鬼ごっこというゲームです。みんな知ってるかな？この鬼ごっこも楽しいので、ぜひ覚えて楽しんでくださいね。」と言う。 学生同士が手本となり、実際にやって見せる。  【ルール】 ①参加者を3グループ（グー・チョキ・パーの各グループ）に分ける。 ②グーのグループは、帽子のつばを前向きにしてかぶる。 チョキのグループは、帽子のつばを右横むきにしてかぶる。 パーのグループは、帽子のつばを後向きにしてかぶる。 ③グーのグループは、チョキのグループを捕まえる（タッチする）。 チョキのグループは、パーのグループを捕まえる（タッチする）。 パーのグループは、グーのグループを捕まえる（タッチする）。 ④捕まった人は、捕まえたグループに入る。 例えば、グーのグループに捕まったチョキのグループの人は、グーのグループに入るようになるため、捕まったときに帽子のつばの向きを前向きにしてかぶり直し、チョキのグループの人を捕まえる。 ⑤ゲーム終了

## ③ストレス軽減レクリエーションプログラム（狭い場所版）

施設長印		指導担当印		<b>ストレス軽減レクリエーション （狭い場所版）指導案計画案</b>	
実施日		人数	実施場所	指導担当	実習生名
平成 年 月 日（ ）		名(男 名、女 名)		先生	
ねらい				内 容	
環境構成（図）と準備					
時 間	予想される子どもの姿・利用者の姿			実習生の援助と留意点	
	体育館・室内で自由にしている。 声かけに応じて集まる。 学生話を聞く。  指定されたグループごとに円を組んで座る。  説明を聞く。  質問に対して応答する。  学生と楽しくゲームをし、自分のところにボールが回ってきたら、お題に答え、ボールを次の人に回す。  一旦ゲームを止め、学生の説明を聞く。  ゲームを楽しむ。  自己紹介ゲームを終了し、学生の説明を聞く。  学生の質問に対して応答する。  学生の質問に対して応答する。			子どもたちに集まるよう声をかける。 学生話を聞く。「今日はみんなと体を動かして楽しく遊ぶためにゲームを考えてきました。 じゃあまずはみんなと仲良くなりたいので自己紹介ゲームをしましょう。ではグループ分けをします」 人数に応じてグループ分けをし、円を組んでもらう。 (1グループ：6～7人程度) 円を組んだらボールを持った学生が子どもの間に入る。 (各班にボールは一つ) 「それでは自己紹介ゲームの説明をします。各班にボールが1つありますね。そのボールを転がして各班の誰かにパスします。その際に自己紹介する内容を出すので、そのボールを受け取った人はその内容に答えてください。答え終わったら次の人にボールを転がしてパスしてください。これを繰り返していきます。では一度やってみせるのでよく見ててください。」 学生3人で実践してみせる。 「ルールは分かりましたか？」 子どもの様子を伺い、理解しているようならばゲームを進め、まだ分かっていない子どもにはグループの学生が対応する。 「それでは早速やってみましょう。最初のお題は名前と年齢です。準備はいいですか。それでは用意スタート！」 各班の様子を見て回り、全員が答えたようであれば次のお題を提示する。 「それでは2つ目のお題を出します。次のお題は『好きな食べ物』についてです。 みんなどんな食べ物が好きなのかな。ちなみに私は○が大好きです。それでは2回目始めます。よいスタート！」 3つ目のお題：嫌いな食べ物 4つ目のお題：好きな授業 5つ目のお題：好きな遊び 以上のお題を同じように進めていく。 「それでは自己紹介ゲームを終わります。みんなのこと沢山知れたかな？じゃあ緊張もほぐれたところで次は体を使って楽しく遊びましょう。」  「次のゲームをしたいと思います。みんなドッジボール好きかな？今日はちょっと違ったドッジボールをしようと思います。それでは説明を始めます。」 子どもの様子を見て、ドッジボールが分からない子には個別で援助する。 「次にやるドッジボールはボールを投げないで、転がして相手に当てていきます。 当たった人は外野に行きます。一度外野に行ったら内野に戻ることは出来ません。しかし初めから外野に居た人はゲームの途中で内野にはいることができます。 横投げは出来ません。危ないので投げずにちゃんと転がしましょう。もし上半身に当たった場合は無効とします。ルールは分かりましたか？」 子どもの様子を見て、ルールが分からない子には個別で援助する。 「それではチーム分けをします。」 人数にあわせて等しく分ける。	

施設長印		指導担当印	
------	--	-------	--

## ストレス軽減レクリエーション (狭い場所版) 指導案計画案

実 施 日		人 数	実 施 場 所	指 導 担 当		実 習 生 名
平成 年 月 日 ( )		名 (男 名、女 名)		先生		
ねらい				内 容		
環境構成（図）と準備						
時 間	予想される子どもの姿・利用者の姿			実習生の援助と留意点		
30分	学生の指示に従い、チームごとに分かれる。			説明、チーム分けをしている間に学生はカラーコーン、テープなどを使い、ドッジボールの準備をする。 「それではドッジボール転がしゲームを始めます。準備はいいですか。皆さん頑張ってください。」 ジャンプボールで試合を始める。 子どもの試合の様子を見守り、ルール違反をしている子どもにそのつど注意をする。		
	自分のチームを確認し、ドッジボールを楽しむ。			10分程度経っても試合に決着がついていない場合は、そこで終了とし、内野に残っている人数で勝敗を決める。 「とてもいい試合でした！楽しかったですか？」 数名の子どもに感想を聞く。 「転がしドッジボールはこれで終わりです。みんなも機会があったらまたやってみてね。」		
	ゲームを終了し、学生話を聞く。					
40分	学生の質問に対し、答えたり感想を言う。					
	次のゲームを楽しみに待ちながら、学生説明を聞く。			〈王様だれだゲーム〉 「じゃあまだ時間が余っているからもう一つ楽しいゲームをやしましょう。 次にやるゲームは王様だれだゲームです。それではルールを説明します。 まず王様になる人と鬼を1人ずつ決めます。王様になった人以外の人は王様の行動の真似をします。鬼は王様の人が誰かを当てます。 鬼以外の人が円になり、鬼が中心に来たら、より王様を当てるのが難しくなるよ。分かったかな？」 「じゃあ1回やってみせるからよく見ていてね。」 学生で見本を見せる。 「それではまず鬼を決めたいと思います。誰か鬼をやりたい人は居ますか？」 やってみたい子が多数居る場合はじゃんけんで決める。 もし誰も居なかった場合は学生が鬼をやる。 決まった鬼はどこか見えないところに行ってもらい、残りの人で輪になって王様を決める。 「次に王様を決めたいと思います。誰か王様をやりたい人はいますか？」 やってみたい子が多数居る場合はじゃんけんで決める。 もし誰も居なかった場合は学生が王様をやる。 王様が行動をし始め、その他の人は鬼にばれないように王様の真似をする。学生の司会者が鬼を呼び、鬼は王様を当て、終わったら交代する。 制限時間まで上記を繰り返し子どもたちと楽しく遊ぶ		
	学生の質問に対し、応答する。			「みなさん時間が来てしまいました。王様だれだゲームは楽しかったですか？」 数名の子どもに感想を聞く。		
	見本を見て、ルールを理解する。					
	やってみたい子は挙手をする。					
60分	やってみたい人は挙手をする。			「今日はみなさんと楽しくたくさん遊ぶことが出来て本当に私たちも楽しかったです。今日やった遊びはどこでもできるのでぜひリフレッシュに試してみてください。ありがとうございました。」		
	王様になった人は自分で考えた動きをして、その他の人は王様の動きを真似する。					
	学生の質問に対し、答えたり感想を言う。					
60分	学生話を聞く。					

紙芝居『ストレスってなんだろう？』

1 タイトル「ストレスってなんだろう？」



今日の紙芝居のタイトルは「ストレスってなんだろう？」です。今日はみんなで「ストレス」について学んでいきましょう。みなさん、「ストレス」って言葉は聞いたことがありますか？

だいたい、みなさん、ありますよね。でも、「じゃあ、ストレスってどういう意味？」って聞かれると、なかなか答えられるひとは少ないのではないのでしょうか？

ストレスとは、「様々な環境の変化に対して、私たちが適応しようとするときに生じる反応のこと」です。そして、ストレスの原因のことを「ストレッサー」といいます。

2 ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります



ストレスというと、「悪いストレス」ばかりに目が向けられがちですが、実は「良いストレス」もあるのです。



### 3 「良いストレス」の具体例



たとえば、「明日はディズニーランドに遠足だ」と思うと嬉しくて眠れなくなり、せっかくの遠足で体調を崩してしまっていて楽しめなかった、などという経験はありませんか。

こんな風に、「明日は楽しみにしていることがある」などというときでも、ストレス反応は起こります。今の遠足の例は嬉しい期待がちょっと極端になってしまったケースですが、「良いストレス」は私たちを前向きな気持ちにさせてくれる、とても必要なものなのです。

「良いストレス」としては、「夢」「適度な目標」「よい人間関係」「うれしい、わくわくするような、言葉・態度」などが具体例として挙げられます。

### 4 悪いストレスの具体例



一方、「悪いストレス」の例は、みなさんたくさん思いつくのではないのでしょうか。震災の直後にみなさんが感じた、余震への不安、ライフラインが機能しない恐怖、これらは代表的な悪いストレスの例です。

5 悪いストレスがひどくなると「きもち」に悪い影響がでます



ストレスは、「気持ち」に影響を与えます。「悪いストレス」がひどくなると、「自分を責める」「集中力がなくなる」「やる気が起こらなくなる」「怒りっぽくなる」「イライラして乱暴になる」などといった反応が出やすくなります。

6 悪いストレスは「気持ち」だけでなく「からだ」にも悪い影響がでます



ストレスの怖いところは、「気持ち」だけでなく「からだ」にも悪い影響を与えるところです。おやごさんや先生に「お腹が痛いよ！」って言ったら、「何か変なものでも食べたんじゃない？」なんて言われたことがある人もいるのではないのでしょうか。でも、その時に変なものを食べていなくてもお腹が痛かったら、それはストレス反応だったかもしれませんよ。

からだに現われるストレスは、「眠れなくなる」「おなかやあたまが痛くなる」「夜中に目が覚めたり、怖い夢を見る」「食欲がなくなる」などといった形で現われます。何もないのに、こんなストレス反応が出ているときは、ストレスの要因を探してみることが重要になります。

7 ストレスがたまっているなあと感じたら——ストレスを和らげる方法を試してみよう!——



ストレスを軽減するためには、ストレスの要因をしっかりと意識することが重要になります。でも、たとえば「受験」とか、要因がわかっても避けるわけにはいかない場合もありますよね。

今日は、みなさんに、そんなストレスを和らげる方法をお教えます。3秒で息を吸って、9秒で息を吐く、「サンキュー呼吸法」です。

ストレスがたまっているときの自分を想像してください。イライラしたり、モヤモヤしたり、暗い気持ちになったりしますよね。そんなとき、この方法を試してみてください。

まず、鼻からゆっくり3秒、息を吸います。この時に、「腹式呼吸」といって、「肺」ではなく、お腹に空気を入れるようにしてください。お腹に手をあてて、ふくらみを確認しながらやっても良いです。

お腹に空気がたまったら、それを自分の心のストレスを追い出すイメージで、今度は口からゆっくりと9秒かけて吐き出していきます。

これを3回くりかえします。受験の直前にやったりすると効果的です。いまから一緒に練習してみましょう。

私が「1, 2, 3」と数えますので、鼻から息をすって、お腹にいれてください。ではいきますよ、はい、1, 2, 3…。

では、吸った息を、今度は9秒かけて口から吐き出します。はい、1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9……。

では、もういちど、私が「1, 2, 3」と数えますので、鼻から息をすって、お腹にいれてください。ではいきますよ、はい、1, 2, 3……。

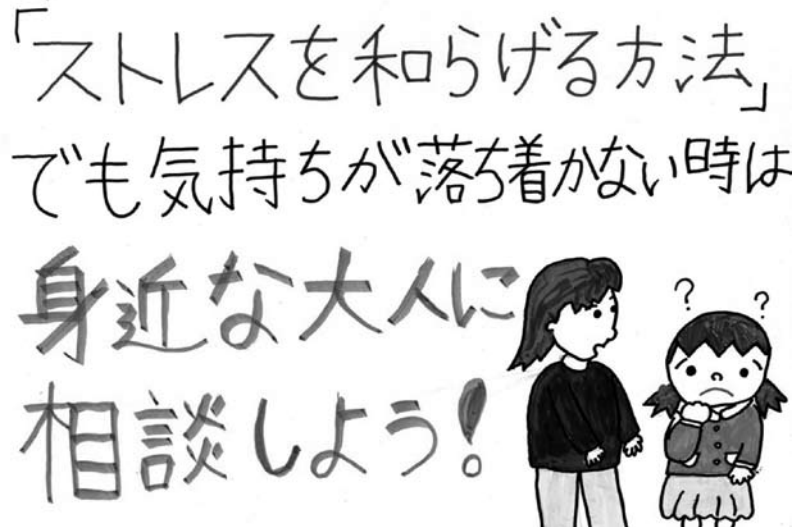
また、吸った息を、今度は9秒かけて口から吐き出します。はい、1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9……。

最後です、私が「1, 2, 3」と数えますので、鼻から息をすって、お腹にいれてください。はい、1, 2, 3……。

吸った息を、今度は9秒かけて口から吐き出します。はい、1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9……。

気分はどんな感じになりましたか？

8 「ストレスを和らげる方法」でも気持ちが落ち着かない時は——身近な大人に相談してみよう！——



今の「サンキュー呼吸法」は、自分でストレスに気付いて対応する、「セルフ・ストレスマネジメント」の方法です。

他にもいろんな方法がありますので、配布プリントをあとで読んでみてくださいね。

そこにも書いてありますが、もし「ストレスを和らげる方法」でも気持ちが落ち着かない時は身近な大人に相談してみてください。学校の心理カウンセラーの先生でも良いですし、担任の先生でも良いです。自分ひとりで抱えずに、心の重荷を「はなして（放す／話す）」、誰かに分け持ってもらえるだけで、ちょっとは気持ちが軽くなるはずです。

お友達でも良いのですが、本当に困ったときには、なるべく早く身近にいる信頼できる大人に相談しましょう。これは「相談力」といって、自立した社会人になるためにもとても重要な力になります。

9 人生が続く限り、ストレスはゼロにはなりません。



人生が続く限り、ストレスはゼロにはなりません。ストレスと上手につきあいながら、豊かな人生

を歩んでいきましょう。

10 おわり



それでは、チョキン、パチン、ストン、お話はお～し～まい！ ご静聴ありがとうございました！！

## ストレス・チェック表

\*今のあなたのストレスはどのくらい？ハイの場合は点数を足してください。

①最近、他の人と話すのがイヤである。	ハイ	1点
②最近、よく気が散る。	ハイ	1点
③最近、まぶたがピクピクする。	ハイ	2点
④最近、考えがうまくまとまらない。	ハイ	2点
⑤最近、食欲がない。	ハイ	2点
⑥最近、よく眠れないことがありますか。	ハイ	2点
⑦最近、胸が苦しくなることがありますか。	ハイ	3点
⑧最近、頭が重く感じることがありますか。	ハイ	3点
⑨最近、目がチラチラすることがありますか。	ハイ	3点
⑩最近、イライラすることがありますか。	ハイ	3点

### ◎あなたのストレス度 合計点の結果表

5点以下	6～10点	11点以上
適度ストレス	中度ストレス	高度ストレス
ちょうどいい ストレス状態です。	ちょっと辛い状態が 続いています。	とても辛い状態が 続いています。

### 〈参考文献〉

山中寛・富永良喜編著 2000『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 ——子どもの生きる力と教師の自信回復のために——』北大路書房.

### 自分のストレスを見つめるカード

ストレスチェック表でストレス度をチェックして、合計点を記入してみよう。

平成 年 月 日の結果→ \_\_\_\_\_点

- イライラしたり、むかついたり、悲しかったりして、苦しい思いをした時のことを思い浮かべて書いてください。

Q1 あなたがストレスと感じていた事について記入して下さい。

Q2 その出来事によって起きる、あなたの心と身体と行動の変化について記入して下さい。

心：

身体：

行動：

Q3 あなたはその時の辛さをどのようにして乗り越えましたか。またはこれから先、そのような思いをした時にどのように乗り越えますか。乗り越える方法を考えてみましょう。

- 今の自分にピッタリくる言葉と、一週間後のなりたい自分について記入して下さい。ただし、必ず自分が今より素晴らしく、良くなっている状態を思い浮かべて書いて下さい。

今の自分

↓ 一週間後

さらに良くなっている自分

### 〈参考文献〉

山中寛・富永良喜編著 2000『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 ——子どもの生きる力と教師の自信回復のために——』北大路書房.

参考にしてみよう！

### ストレスの上手な乗り越え方

#### ◎自分の好きなことをする

例：スポーツ、読書、ビデオ、テレビ、映画鑑賞、音楽鑑賞 など

#### ◎呼吸法

##### ヨガの呼吸法

- ① 楽な姿勢で椅子に腰掛ける。
- ② 軽く目を閉じて、楽な気持ちで目を閉じる。
- ③ すべての肺の空気を口から吐き出す。
- ④ 心の中で一つ、二つ、三つ、四つと数えながら、鼻から息を吸う。
- ⑤ 心の中で一つ、二つ、三つ、四つ、五つ、六つと数えながら、鼻から息を止める。
- ⑥ 心の中で一つ、二つ、三つ、四つ、五つ、六つ、七つと数えながら息を口から吐き出す。
- ⑦ ③～⑥をもう一度繰り返す。

#### ◎なりたい自分になるためのイメージ法

よく知られているように、自分は出来損ないだとか、他人より出来が悪いとか、そういつも自分に言い聞かせていると、本当にそんな自分になってしまうのです。だから、こんな自分でいたいなあとイメージし続けていると、本当に自分の性格のゆるぎない一部になるのです。

例：毎日自分に向かって繰り返すこと

- ・わたしは健康とエネルギーに満ち溢れている。
- ・わたしは思いやりがある。
- ・わたしはありのままの自分が好き。
- ・わたしは才能がある。
- ・わたしは自分と他人を愛することができる。
- ・わたしは一人ぼっちではない。
- ・わたしは大切な存在である。
- ・わたしはよくがんばっている。
- ・わたしのやっていることは、きつとうまくいく。
- ・わたしは真の勇気を持っている。
- ・わたしは素晴らしい。

#### ◎コミュニケーションスキル（相手とうまく付き合う方法）

私たちは、相手が自分の思う通りにならないと、怒ったり、悲しくなったり、辛く思ったりします。怒ったり、悲しくなったり、辛くなったりする前に、相手に自分の気持ちや考えをうまく伝えている



でしょうか。

相手に自分のやってほしいことばかりを要求するのではなく、いったい自分は何を伝えたいのか、そしてそれが自分にとって大切かどうかを自分自身に問いかけてください。

次のことを考えたり、実際に実行してみたりしましょう。

- \*あなたは相手にどんなことを期待していますか。
- \*相手はそれについてどう思っていますか。
- \*あなたは相手とうまく話し合えますか。

#### ◎自分の考え方を変えていく方法

- \*自分は〇〇であるべきだ、という気持ちが強い人
  - ・目標を小さなはっきりとしたものにする
  - ・〇〇であるべき、という考え方を〇〇だといいかもね、というように変えてみる
- \*他人は〇〇であるべきだ、という気持ちが強い人
  - ・相手をあてにしない
  - ・相手に頼り過ぎない
- \*他人からの自分への要求が大きい場合
  - ・とても出来ないと思ったら、出来ないと言う
  - ・相手の考えと自分の考え、気持ちを話し合う

#### ◎人に助けてもらう方法

悲しいとき、辛いとき、悲しいときに、誰かに助けを求めることは、とても大切なことです。助けを求めることができる人は一人で悩み続けて倒れていく人より、とてもエネルギーがあり、勇気のある人です。

とても辛いとき、あなたの信頼できる人に相談してみましょう。

- \*軽く目を閉じて心に浮かんでくる人を思い浮かべてください。

その人に自分の気持ちを伝えてみましょう。

#### 〈参考文献〉

山中寛・富永良喜編著 2000『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 ——子どもの生きる力と教師の自信回復のために——』北大路書房。

## Psychoeducation for the children in out-of-home care in Fukushima: From the practice of stress management education after the Great East Japan Earthquake

SUZUKI Takayuki

### Abstract

After the Great East Japan Earthquake that occurred on March 11, 2011, students of my seminar did and I acted as disaster volunteers. Our main activity was to deliver stress management education and recreation in order to lighten the stress from the disaster.

We delivered the programme at 8 foster homes, 1 children's self-reliance support facility, 4 temporary shelters of child guidance centres, 1 “day service” for children with disabilities, and 1 meeting of foster parents.

This is a report of the programme content, the preparation of our programme and its effectiveness.

Our main programme was the stress management education at 8 child care institutions.

Although we had learned the importance of stress management education from the Great Hanshin-Awaji Earthquake, it was not so easy to make people understand our programme.

As a result, we understand that there are three significant points to be taken into account when delivering psychoeducation for the children in care.

First, assessment of the child before starting psychoeducation is important. Second, to gain consensus on psychoeducation and clarifying the aims of the programme is vital. Third, it is necessary to provide consultation for the staff prior to delivery of psychoeducation in child care institution.

**Keywords:** Psychoeducation, children of out-of-home care, stress management, the Great East Japan Earthquake